

World
图行世界

CHINA TRAVEL CALENDAR

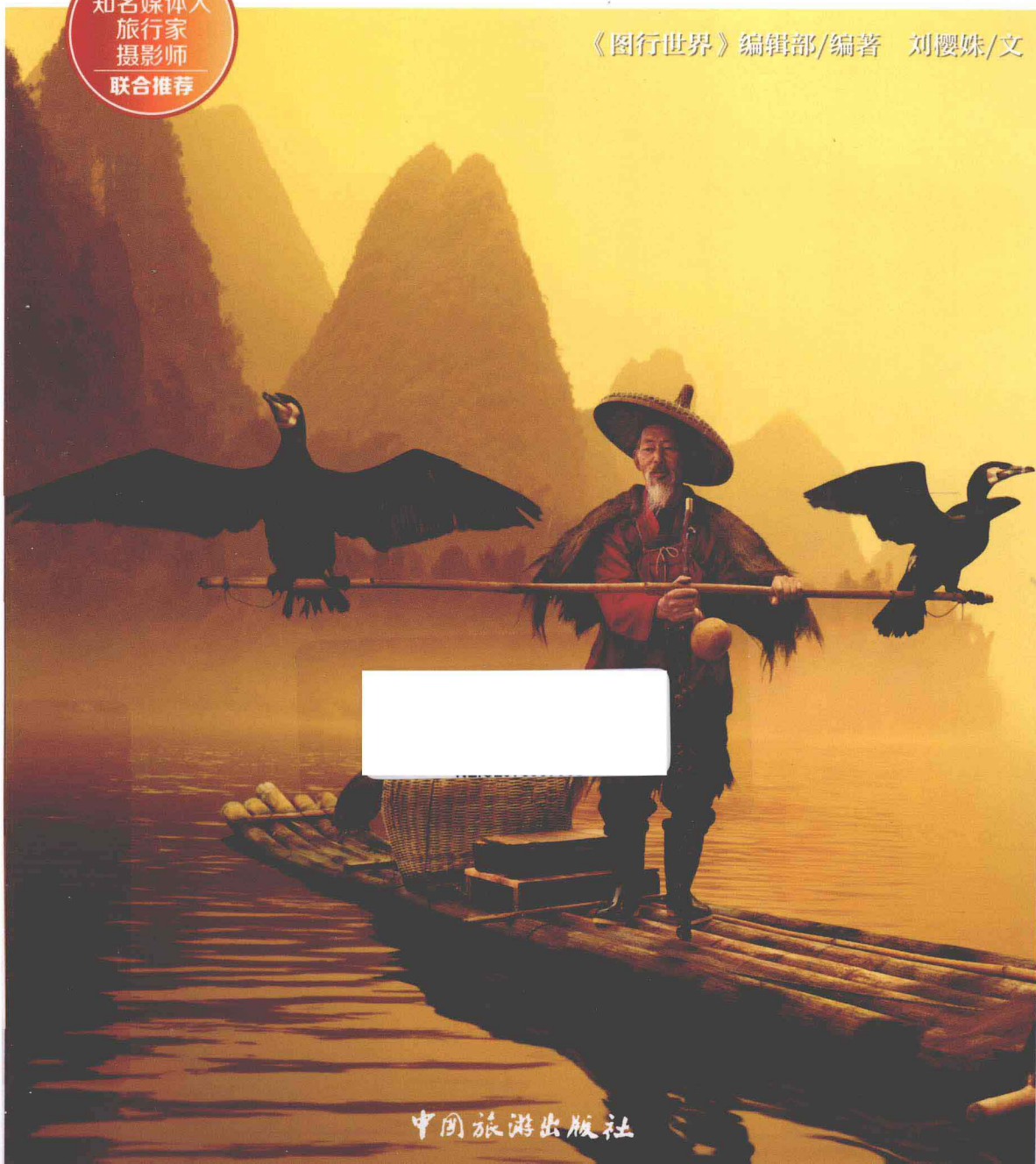
中国四季旅行月历

旅行，要在最美的季节去最美的地方

众多

知名媒体人
旅行家
摄影师
联合推荐

《图行世界》编辑部/编著 刘樱姝/文



中国旅游出版社

中国四季 旅行月历

China travel calender

旅行，要在最美的季节去最美的地方

《图行世界》编辑部 / 编著 刘樱姝 / 文

中国旅游出版社

责任编辑：王颖 梁媛

文字作者：《图行世界》编辑部 刘樱姝 万佳 陈曦

图片作者：shutterstock/ 达志 黄橙 视觉中国 于怀 华盖创意图片 全景 刘凤玖
刘建明 滕卫华

装帧设计：何睦

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

中国四季旅行月历 /《图行世界》编辑部编著. --2 版.
-- 北京: 中国旅游出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5032-4781-1

I. ①中… II. ①图… III. ①旅游指南 - 中国 IV.
① K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 181522 号

书 名：中国四季旅行月历

编 著：《图行世界》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：250 千字

定 价：49.80 元

I S B N：978-7-5032-4781-1

版权所有 翻印必究
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

目录 Contents

一月

- 001 | 海南 三亚 / 004
- 002 | 黑龙江 哈尔滨 / 007
- 003 | 黑龙江 漠河 / 010
- 004 | 吉林 雾凇岛 / 013
- 005 | 云南 元阳梯田 / 015
- 006 | 广西北海 / 018
- 007 | 广东 大鹏半岛 / 021



二月

- 008 | 云南 西双版纳 / 026
- 009 | 云南 腾冲 / 029
- 010 | 广东 湛江 / 032
- 011 | 海南 西沙群岛 / 035
- 012 | 云南 罗平峰林 / 038
- 013 | 广东 英西峰林 / 041
- 014 | 云南 澜沧江大峡谷 / 043



三月

- 015 | 浙江 杭州 / 048
- 016 | 云南 昆明 / 051
- 017 | 江西 赣州古村落 / 054
- 018 | 江苏 苏州 / 056
- 019 | 福建 土楼 / 059
- 020 | 江西 三清山 / 062
- 021 | 浙江 楠溪江 / 064



四月

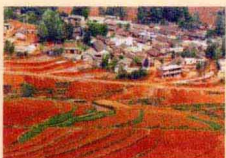
- 022 | 江西 婺源 / 068
- 023 | 江南古村落 / 071
- 024 | 河南 洛阳 / 074
- 025 | 四川 丹巴 / 076
- 026 | 西藏 林芝 / 079
- 027 | 陕西 华山 / 082
- 028 | 江苏 太湖 / 084





五月

- 029 | 广西 桂林—阳朔 / 088
- 030 | 云南 大理 / 091
- 031 | 湖南 凤凰 / 094
- 032 | 山东 泰山 / 097
- 033 | 福建 武夷山 / 099
- 034 | 安徽 黄山 / 101
- 035 | 云南 泸沽湖 / 105



六月

- 036 | 西藏 拉萨 / 110
- 037 | 四川 贡嘎 / 113
- 038 | 福建 霞浦 / 115
- 039 | 湖北 武当山 / 118
- 040 | 四川 成都 / 120
- 041 | 浙江 舟山群岛 / 123
- 042 | 西藏 阿里 / 125



七月

- 043 | 福建 厦门 / 130
- 044 | 四川 蜀南竹海 / 133
- 045 | 青海 青海湖 / 136
- 046 | 四川 四姑娘山 / 139
- 047 | 新疆 伊犁 / 141
- 048 | 山西 五台山 / 144
- 049 | 吉林 长白山 / 147



八月

- 050 | 江西 庐山 / 152
- 051 | 甘肃 敦煌 / 154
- 052 | 内蒙古 锡林郭勒 / 157
- 053 | 四川 若尔盖草原 / 159
- 054 | 内蒙古 呼伦贝尔大草原 / 161
- 055 | 新疆 天山 / 163
- 056 | 山东 青岛 / 165

九月

- 057 | 河南 太行山大峡谷 / 170
- 058 | 四川 九寨沟 / 173
- 059 | 新疆 喀纳斯 / 177
- 060 | 新疆 巴音布鲁克 / 180
- 061 | 云南 丽江 / 182
- 062 | 山西 平遥 / 185
- 063 | 四川 黄龙 / 188



十月

- 064 | 北京 / 192
- 065 | 云南 香格里拉 / 196
- 066 | 新疆 塔克拉玛干沙漠 / 200
- 067 | 内蒙古 额济纳 / 202
- 068 | 湖南 张家界 / 204
- 069 | 重庆 大足石刻 / 208
- 070 | 新疆 轮台胡杨林 / 210



十一月

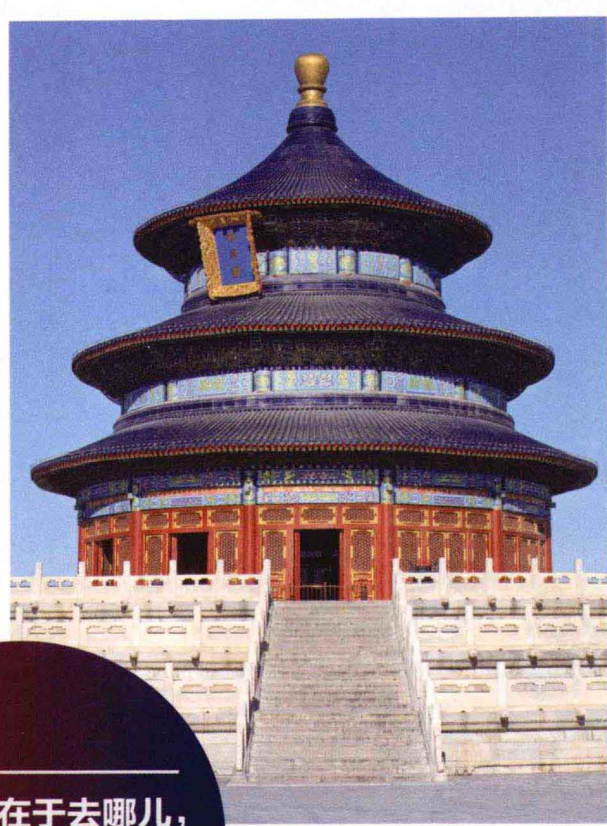
- 071 | 台湾 / 214
- 072 | 陕西 西安 / 218
- 073 | 西藏 南迦巴瓦 / 221
- 074 | 重庆 长江三峡 / 224
- 075 | 湖北 神农架 / 227
- 076 | 贵州 赤水丹霞 / 229
- 077 | 广东 开平碉楼 / 232



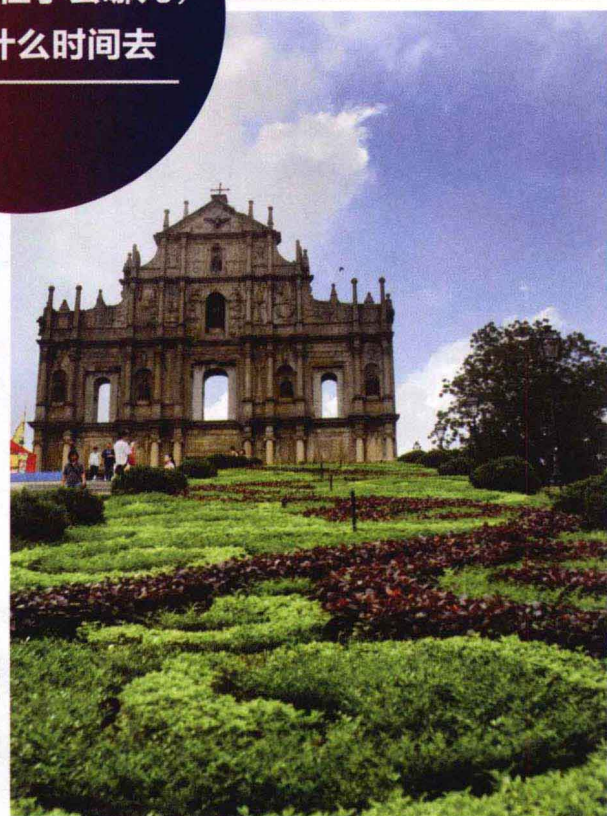
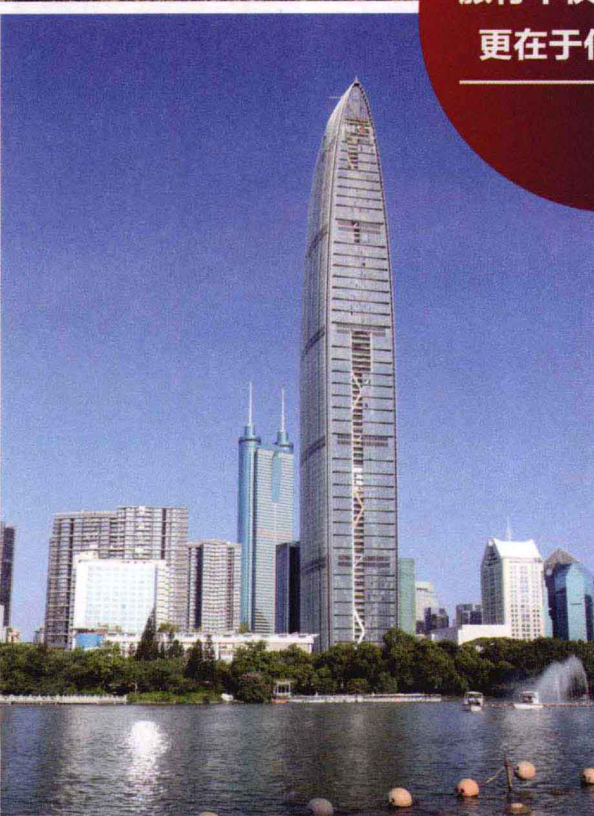
十二月

- 078 | 香港 / 236
- 079 | 广东 广州 / 239
- 080 | 澳门 / 242
- 081 | 广东 珠海 / 245
- 082 | 上海 / 249
- 083 | 云南 怒江大峡谷 / 252
- 084 | 四川 西昌 / 255





旅行不仅在于去哪儿，
更在于什么时间去







一月

Chapter ①

在一月的季节，既可以北上欣赏“千里冰封，万里雪飘”的北国风光；也可以南下，驱逐寒意，投身于南海诸岛的热带风光。同样的季节，对比鲜明的两种风景，就像不同况味的人生！

海南 三亚 / 曼妙的东方夏威夷

001

最美理由 /

1月的三亚仍然是暖阳高照，一派热带风情，能为游人驱走冬季的严寒。美丽三亚，浪漫天涯。如酒如歌，如诗如画。

最美看点 / 亚龙湾、南山、天涯海角、南天一柱、蜈支洲岛

最美气候 / 1月三亚平均气温 21℃ ~ 28℃，可以穿T恤、裙子，当地的“海岛服”是一大特色。同时要注意防晒。

最美地点 / 位于海南岛最南边。

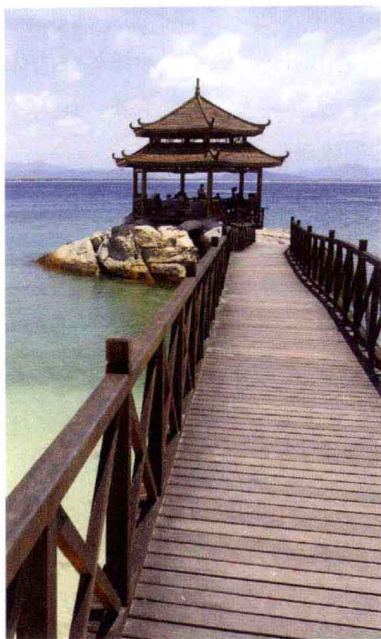


三亚有最优质的海滨、洁白细腻沙滩、婆娑摇曳的椰树

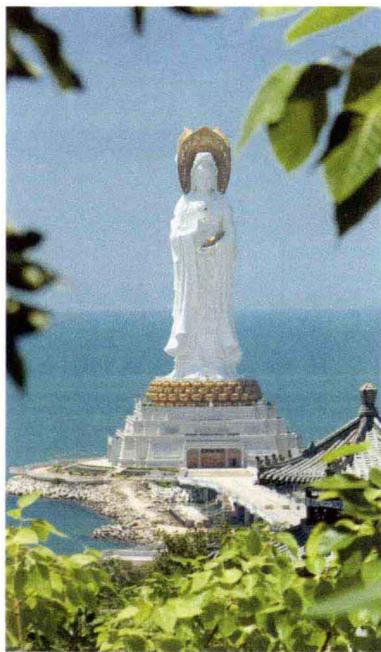
还记得冯小刚的电影《非诚勿扰 II》吗？碧波荡漾的大海、湛蓝的天空、郁郁葱葱的热带植物、美丽的姑娘、奢华的度假酒店……你可能猜它是马尔代夫，误以为是夏威夷，抑或将这里当作梦中的天堂。

三亚是我国唯一的热带海滨旅游城市，空气质量、负氧离子含量位居全国第一。1

月来这里让人能遗忘了北方的严寒，投入这热带海岛当中。亚龙湾、大东海、三亚湾等都是优质海滨。亚龙湾位于三亚市东南 28 公里处。这里三面青山环绕，沙粒洁白细腻，长达 8 公里，开阔平缓，是三亚最优质的海滩。其海水能见度达 7 ~ 9 米，海底世界资源丰富，有珊瑚礁、各种热带鱼、名贵贝类等，所以



蜈支洲岛被称为“南中国海最纯净的乐土”



南山文化旅游区奉有世界最高的观世音菩萨像

不得不去

1. 南山文化旅游区

位于三亚市西南 20 公里处。这里是中国最南端的山，被称为“吉祥福泽之地”。观音菩萨为了普度众生，曾发“常居南海愿”，所以这里奉有世界最高的观世音菩萨像。唐代著名大和尚鉴真法师东渡日本五次未果，漂流到南山，在此居住一年半，并建造佛寺，随后第六次东渡日本终获成功。

2. 蜈支洲岛

坐落于三亚市北部的海棠湾内，被称为“南中国海最纯净的乐土”。蜈支洲岛呈不规则蝴蝶状，面积 1.48 平方公里，三面叠翠，原生植物郁郁葱葱，还生长着地球上最古老的植物——龙血树。临海山石嶙峋陡峭，惊涛拍岸。中部山林草地起伏。北部滩平浪静，也是一个潜水的热门地。

3. 天涯海角

位于三亚市区约 20 公里处。“天涯藐藐，地角悠悠”，这里就是爱情誓言中所说的“天涯”和“海角”。“天涯石”又称“平安石”，方方正正，四平八稳，已有亿万年的历史。清雍正年间在石上刻上了“天涯”二字。距此东 300 米处便是“南天一柱”石，即第四版 2 元人民币背面的图案。石高约 7 米，高大兀立，呈圆锥形，正面看像哲人的头，侧面看像古船上升起的“双桅帆”。“南天一柱”代表着财富的灵气。

这里也是中国最大、最佳的潜水基地。“三亚归来不看海，除却亚龙不是湾”的说法并不夸张。有位名人也曾夸赞：“亚龙湾具有得天独厚的自然条件，银色的沙滩、清澈的海水、绵延优美的海滨、未被破坏的山峰和海岛上原始粗犷的植被，这是一个真正的天堂。”

TIPS

妈祖文化

我国沿海地区信奉“妈祖”始于宋代，繁荣于近代。这是由于沿海民众以海为生，需要得到海神妈祖的庇护。“妈祖”本是民间渔女，名叫林默，自有神异，并有妙手回春术，常救济百姓。康熙年间，朝廷将“妈祖祭祀”作为最高祭祀，妈祖成为“海上女神”。如今沿海地区每年都有大规模的妈祖祭祀活动。

① 美食

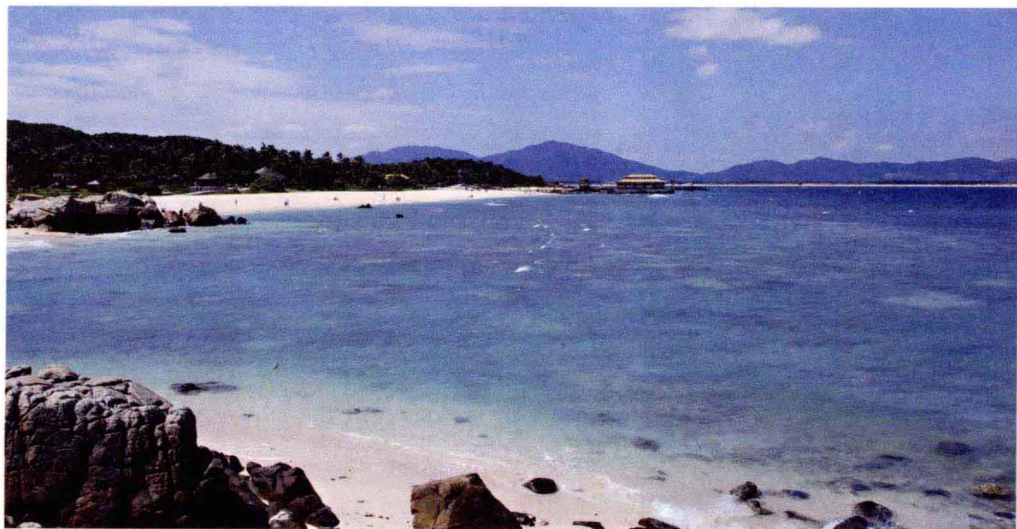
海南的美食是将热带美食混合了民族风情，呈现出新鲜、天然、奇特、丰富四大特点。海南四大招牌菜之一的“文昌鸡”色泽油亮，口味醇香，滑而不腻；“东山羊”则汤味浓鲜，肥而不腻；“嘉积鸭”本身皮薄、骨软、肉嫩，可以做成白切鸭、板鸭、烧鸭；“和乐蟹”膏满肉肥，金黄油亮。

海南是热带地区，椰子随处可见，所以“椰子”成为海南特色食材。比如瓦罐椰奶鸡、椰子煲等，椰汁爽快，椰肉嫩滑。炎夏之中，来一杯由冰糖加椰水制成的“清凉补”，顿时暑气尽消。

大东海沙平水暖，是著名的冬泳胜地。而三亚湾则是由阳光、海水、沙滩构成的休闲热带海滨，气候宜人，空气清新，让人能得到全身心的放松。

来三亚一定要去礼佛，沾一沾南山风景区的吉祥气儿。“福如东海，寿比南山”的南山就是指这里。南山上有世界最大的金玉佛像“金玉观音”。圣像高108米，为世界之最。而它最让人惊诧的是，居然是用100多公斤黄金、120多克拉南非钻石、100多公斤翠玉，千粒红蓝宝石、祖母绿、珊瑚、松石、珍珠等奇珍异宝装饰的，价值1.92亿元，并装有释迦牟尼佛祖舍利一颗、古佛舍利一颗。

除此之外，三亚也是中国最佳养生城市，被联合国誉为“世界最适合人类居住的城市”。1月来三亚更是让人爱恋这里的空气和美景，乐不思返。



美丽三亚，碧海蓝天，如酒如歌，如诗如画

黑龙江 哈尔滨 / 冰雪之乐无穷尽

002

最美理由 /

1月的哈尔滨市冰天雪地，银装素裹，是观雪、滑雪、戏雪的好季节。而且每年1月5日是哈尔滨国际冰雪节，届时可欣赏千姿百态的冰灯，俨然一个粉雕玉琢的冰雪世界。

最美看点 / 中央广场、圣索菲亚教堂、冰雪大世界、亚布力滑雪场、二龙山滑雪场

最美气候 / 1月的哈尔滨平均气温达到 -28°C 。羽绒服、保暖衣裤、棉帽子、围巾、手套、口罩都必不可少，要注意保暖。

最美地点 / 位于黑龙江省省会。



1月的哈尔滨既弥漫着北国的冰雪豪情，又充满了异国的浪漫风情

冬季，祖国最北端的黑龙江总是以一副冰天雪地的姿态傲立世间。如果把黑龙江比作一只展翅欲飞的天鹅，那么，哈尔滨无疑是这只天鹅美丽的颈部。那洋洋大观的冰雪景致则是为天鹅佩戴上了银光闪闪的项圈。如果您想探访北国深藏的秀色，想在冰雪世界中纵情欢乐，1月来哈尔滨吧！

1月的哈尔滨既弥漫着北国的冰雪豪情，又充满了异国的浪漫风情。大街小巷白雪皑皑，到处都是关于“雪”的游戏场。顽皮的孩童在这里纵情玩耍，让游人也不由得心动，加入他们堆雪人、打雪仗、滑雪溜冰当中。在这座“东方巴黎”的城市中，还可以见到装扮时髦“美丽冻人”的姑娘们，虽

不得不去

1. 亚布力滑雪旅游度假区

位于尚志市亚布力镇东南 20 公里处，距哈尔滨市 193 公里。度假区滑雪场群山环抱，林密雪厚，由长白山脉张广才岭的三座山峰组成。主峰大锅盔山海拔 1374.8 米，与三锅盔山已辟为大型旅游滑雪场。大锅盔和二锅盔曾是第三届亚冬会赛道，现为国家滑雪运动员的训练基地。

2. 二龙山滑雪场

位于二龙山风景区内，距哈尔滨市 65 公里。这里自然环境优美，冬季平均气温 $-15^{\circ}\text{C} \sim -18^{\circ}\text{C}$ ，积雪深达 30 ~ 50 厘米。雪质丰厚，硬度适中，全年滑雪期达 120 天。还有雪地摩托、狗拉雪橇可供游人玩乐体验。

3. 龙珠滑雪场

位于二龙山风景区二龙湖南岸。这里更适合初级滑雪爱好者。此处有两座初级雪场和一个儿童滑雪场。另外有中高级雪道六条。还有双人吊椅式旅游缆车、拖牵雪道。

4. 圣索菲亚教堂、中央大街

这是历史留给哈尔滨的印记，也是沙俄入侵东北的历史见证和研究哈尔滨近代历史的重要遗迹。圣索菲亚教堂是远东地区最大的东正教教堂，拜占庭式建筑的典型代表，清水红砖的墙体。巨大饱满的洋葱头穹顶。周边四翼大大小小的帐篷顶，构成哈尔滨独具一格的异国风情。而始建于 1898 年的中央大街是哈尔滨最繁华的街道，北起松花江防洪纪念塔，南至经纬街，沿街有 71 栋欧式建筑。汇集了文艺复兴、巴洛克、折中主义及现代多种建筑风格。

5. 冰雪大世界

哈尔滨国际冰雪节的主会场，每年 1 月这里都会举办大型的冰灯、雪雕展。场面恢宏、景致精美，被誉为“冰雪史诗画卷”。



圣索菲亚教堂是哈尔滨的标志性建筑之一，气势恢宏，精美绝伦

然身处严寒，却不是衣着臃肿，而是尽显妩媚风流。

黑龙江一年有半年的冬季，冰天雪地的自然环境使这里成为滑雪爱好者的乐园。1 月的哈尔滨的滑雪赛事频繁，群众参与广泛，趣味盎然。遍布黑龙江省更有初冬的热身滑雪月、隆冬发烧滑雪月、春节黄金滑雪月、春天活力滑雪月四个滑雪月，活动近百项。黑龙江国际滑雪节创办于 1998 年，开了中国滑雪旅游的先河。滑雪节充满了“激情、浪漫、健康、快乐”的独特魅力。届时，人们可以体验滑雪带来的激

TIPS

情与乐趣，感受滑雪的魅力与乐趣，还能欣赏到文艺节目，见到明星名人。

滑雪节期间，一定要到亚布力滑雪旅游度假区体验一把，在哈尔滨就可以参团前往。这里是中国最好的滑雪场，占地 240 公顷，一年 8 个月雪期，还有茂密的森林，《林海雪原》的故事就发生在此。亚布力拥有国际一流的滑雪雪道、滑雪设施、综合服务设施，能够承办冬奥会，雪场品位极高。雪场内有一条长达 30 公里，落差 700 米的亚洲第一大滑雪道。独具特色的风车山庄更是有 109 座风车，构成了一幅典型的中世纪荷兰景象。

当然，还可以到二龙山滑雪场，徜徉于风景优美的“哈尔滨东花园”之中。在此可以一边滑雪，一边赏景。松涛阵阵，掀起层层绿波，与皑皑白雪交相辉映，龙山将倩影倒映在龙湖之中。正如诗云：“一从两山卧苍龙，二龙湖水平地生。三山五岭皆入画，四面渔帆唱晚风。”

❶ 俄侨文化

哈尔滨受地缘影响及历史原因，居住着许多俄罗斯等国家的移民，并形成了影响深远的“俄侨文化”。“俄侨文化”主要指 20 世纪上半叶哈尔滨的俄罗斯作家、诗人、艺术家创造的具有俄罗斯风格的文化，以及俄罗斯文化与黑龙江元素结合的杂交文化。比如，哈尔滨的许多俄罗斯式建筑，有许多俄国侨民等。这里曾作为俄罗斯远东俄侨文化中心，吸引并且诞生了许多俄国著名艺术家。

❷ 美食

哈尔滨地冻天寒，造就出了“冰雪饮食文化”。“冻食”就是这一文化的代表。比如冻梨、冻柿子、冰糖葫芦等，这是秋季水果采摘后，置于寒冷户外冰冻，保持其养分。还有一类食物具有高热量，比如著名的东北菜“猪肉炖粉条”、“小鸡炖蘑菇”、“牛肉炖土豆”等。这种炖菜既是热菜又是汤品，能够让人吃后周身暖和。

❸ 贴心提示

在极低温度下相机可能会失常，要注意相机的保暖。



冬季的哈尔滨总以一副冰天雪地的姿态傲立世间

黑龙江 漠河 / 中国最北的童话世界

003

最美理由 /

1月漠河是全年最冷时期，又是最能体现冬景的季节。此时的漠河正是一幅“北国风光，千里冰封”的壮美画图。

最美看点 / 北极村、松苑

最美气候 / 1月的漠河最低气温-30℃。建议穿厚大衣、羽绒服、围巾、帽子、手套，注意保暖。

最美地点 / 位于黑龙江省西北，大兴安岭北麓，黑龙江上游。



北国风光，千里冰封，万里雪飘

TIPS

漠河是中国的最北端，这里的一切都与“最北”相连。如：最北的小学、最北的邮局等。来漠河一定要到“最北的邮局”买张明信片寄给自己和朋友，送去来自“中国最北”的祝福。

北极村是中国大陆最北端的临江小镇，黑龙江从村边蜿蜒而过。北极村内建筑全是木质，被称为“木刻楞”，屋顶上覆盖着厚厚的雪被，如同森林里的小人国。家家户户都用篱笆墙圈围起一院的落雪，袅袅轻烟弥散在清冽的空气中，这就是最北的家园。北极村口还有著名的“北方第一哨”，守卫着祖国的北大门。

1月的漠河在冰雪覆盖下，天地茫茫一色，恰似一个走不到尽头的至纯至美的世界，让人的灵魂得以涤荡升华。白桦树银装素裹，亭亭玉立在道路两旁。樟子松苍翠欲滴，为这个世界平添了无限生机。在浩瀚的白色旷野上，黑龙江已凝结成一条宽阔的玉带，人们可以在上面踏实行走。唯有主航道中心线

鄂伦春民俗

鄂伦春是漠河地区最古老的土著民族，也是漠河地区最早的先民。他们是长期生活在我国北方深山密林中，人口仅几千，是我国人数最少的民族之一。该民族自古以狩猎为生，勤劳勇敢，充满神秘色彩。在新中国成立前尚处于原始社会。该民族重视礼仪，尊老爱幼，好客热情。食物以兽肉为主，爱喝酒。每年腊月二十三和春节的早晨，每个家庭都要拜火神，向篝火烧香，并扔进一块肉和洒下一杯酒。

美食

大兴安岭物产资源丰富，天然绿色无污染。这里“锦鳞在水，香菌在林，珍禽在天，奇兽在山”，孕育出了“珍奇野味”美食文化。著名菜肴有：纯生态山野菜、农家小笨鸡炖蘑菇、营养鲜美的野生细鳞鱼、热腾腾的白肉血肠、鲑鱼烧茄子、鹿肉干等。漠河还有中国最甜的北极瓜、中国最北的黑面馒头。

贴心提示

1. “中国最北之家”位于北极村，是一个家庭旅馆。可以在此住宿，享受“最北”的风情。
2. 要预备防冻伤药物。室外切记不要直接用手触摸金属物品。
3. 特别要注意相机的保暖。

冬季的漠河白雪皑皑，清晨，当天空开始放亮，小木屋炊烟升起，四周一片静寂

